TRISTAR

WG-2418

Belangrijke opmerking:

We raden de gebruikers aan om deze instructie handleiding zorgvuldig door te lezen vóór gebruik van de Tristar "Glazen infrarood Lichaamsvet en Water weegschaal". Let op dat zwangere vrouwen en personen met medische implantaten zoals hart pacemakers, ademhaling-apparaten of elektrocardiograaf dit product niet moeten gebruiken.

Functie toetsen:

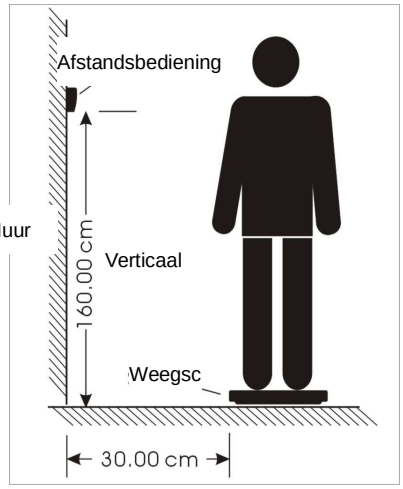
voor het aanschakelen van de afstandsbediening

voor verandering van maateenheden en bevestiging van data invoer

of om de invoer data omhoog of omlaag te veranderen.

Technische data:

Draagwijdte lichaamsgewicht:	2-160kg/ 4.4-352lb/25st in 0.1kg/0.2lb-stappen
Lichaamsvet Percentage Draagwijdte:	5%-40%, in 0.1%
Lichaams Water Percentage Draagwijdte:	30%-70%, in 0.1%
Hoogte instellings draagwijdte:	100 – 240 cm, in 1cm-stappen/ 3'03" – 7'10" in 1"-stap
Leeftijd instellings draagwijdte:	10 – 99 jaar, in 1 jaar stappen
Geheugen Slots:	10



Opmerking:

1. Deze weegschaal is alleen voor huishoudelijk gebruik bedoeld.
2. De weegschaal moet op een vaste, niet-glijdend egaal oppervlak geplaatst worden (vermijd vloertapijten).
3. De afstandsbediening moet verticaal geplaatst of stevig geklemd worden op en direct boven de weegschaal. De optimale positie van de weegschaal is 30cm van het oppervlak vandaan waar de afstandsbediening is geplaatst of vastgeklemd. Er mag geen obstakel tussen de twee apparaten zijn omdat het infrarode signaal alleen in een rechte lijn overgedragen kan worden; anders kunnen er geen resultaten bereikt worden. De aanbevolen maximale afstand tussen de twee apparaten is 1.6 meter.
4. De optimale bedieningtemperatuur is 20℃ / +/- 1 0℃
5. Stap alleen op de schaal wanneer de display nul weergeeft na het inschakelen. Controleer dat het wegen op blote voeten wordt gedaan, anders kunnen resultaten niet worden weergegeven of zijn niet accuraat.

6. Aangezien het gewicht en lichaamsvet percentage kan schommelen op een dag; het wordt aanbevolen om te wegen voor maaltijden voor het verkrijgen van vergelijkbare resultaten. De beste tijd voor wegen is in de ochtend.
7. Vergelijk geen metingen die gemaakt zijn op een andere schaal omdat er verschillen kunnen zijn in fabrieks toleranties.

Plaatsing/ Vervanging Batterijen:

De batterij compartimenten van de weegschaal en de afstandsbediening zijn allebei geplaatst aan de achterkant. Voor het eerste gebruik, open de batterij compartimenten van zowel de weegschaal als de afstandsbediening en plaats vier nieuwe “AAA” batterijen en twee nieuwe “AAA” batterijen respectievelijk in de juiste polariteit.(Let op dat batterijen vervangen moeten worden van de huls en geplaatst in het compartiment als aangegeven)

Wanneer “ ” of “ ” op het scherm wordt weergegeven,betekent dat de batterijen van de afstandsbediening of van de schaal bijna leeg zijn. Vervang met nieuwe batterijen. Wanneer de figuurtjes verschijnen en onveranderlijk op het display blijven, plaats de batterijen opnieuw en start de weegschaal nog een keer.

Belangrijk:

Wees voorzichtig met het vervangen van batterijen!!! U moet de batterijen rangschikken volgens de voorschriften. Werp ze weg in een geschikte plaats om zeker te zijn van hun hercyclen en de bescherming van het milieu.

Gebruik van de Electronische Infrarood Lichaamsvet en Water Weegschaal

De lichaamsvet en water weegschaal heeft twee verschillende bedienings modes:

- *Alleen lichaamsgewicht meten*
- *Lichaamsgewicht meten met lichaamsvet, water, spier en kcal analyse.*

1. Lichaamsgewicht meten:

(1) Raak de weegschaalplaat voorzichtig met uw voet aan. Het rode LED display licht op. Na ongeveer 2 seconden, verandert de LED in groen.

(2) Druk de ⏻ knop om de afstandsbediening in te schakelen, “HELO/----“ verschijnt op het display. Na ongeveer 2 seconden zal, “HELO/0.0kg” of “HELO/0.0lb” op het display verschijnen. De weegschaal is nu klaar voor gebruik.

(3) Druk de knop ⏯ eenmaal om de meetingseenheid tussen kg (kilogram), lb (Engelse pond).

(4) Sta met blote voeten stil op de weegschaal en het wegen gaat beginnen.
Wanneer uw gewicht succesvol is bereikt,wordt een kleine “H” op het display weergegeven.

(5) Als u na de meting op de weegschaal blijft staan, schakelt het na ongeveer 60 seconden uit. Wanneer u van de weegschaal afstapt, het lezen gaat terug naar “HELO/0.0kg” of “HELO/0.0lb”. De weegschaal is weer klaar voor weging.

(6) Als een gewicht meer dan 160kg of 352lbs op de weegschaal is geladen,wordt “O-Ld” op het display weergegeven.

2. Programmering van de persoonlijke data

(1) Druk de knop ⏻ om de afstandsbediening aan te zetten, “HELO/----“ verschijnt op het display. Druk de knop ⏯ en houd het 3 seconden ingedrukt, “1-10” verschijnt nu op het display. Laat de knop los en een geheugennummer blinkert op de display.

(2) Druk de knoppen ▼ of ▲ om uw gewenste geheugenslot te kiezen. Bijvoorbeeld u wilt misschien geheugen “1” in uw huisgezin gebruiken en uw partners misschien nummer “2”. Bevestig uw keuze door het indrukken van de knop ▶|◀.

(3) Druk de knoppen ▼ of ▲ voor het kiezen van uw gewenste gewichtseenheid. “kg” en “lb” zijn beschikbaar voor de selectie. Bevestig uw keuze door het indrukken van de ▶|◀.

(4) Druk de knoppen ▼ of ▲ voor het kiezen van uw geslacht. Het symbool duidt vrouw aan en het symbool duidt man aan. Bevestig uw keuze door het indrukken van de knop ▶|◀.

(5) Druk de knoppen ▼ of ▲ voor het kiezen van uw leeftijd. Bevestig uw keuze door het indrukken van de knop ▶|◀.

(6) Druk de knoppen ▼ of ▲ voor het kiezen van uw lengte. Bevestig uw keuze door het indrukken van de knop ▶|◀. Als “KG” gekozen wordt als meeteenheid,wordt de lengte weergegeven in termen van “cm”.Als “lb” wordt gekozen,wordt lengte weergegeven in termen van “foot and inches”.

(7) De programmering van de persoonlijke data is nu voltooid. Uw geselecteerde geheugennummer blinkert nu op het display. U kunt doorgaan met het invoeren van data voor een andere gebruiker of de data wijzigen door herhalen van de stappen (2) tot (6). De aanvangs data zijn: geheugeneenheid1; gewichtseenheid kg; man; 30 jaar; lengte 170cm.

(8) Anders, zal het geheugen nummer voor ongeveer 5 seconden opbranden, en de afstandsbediening automatisch uitschakelen, of u kunt het handmatig uitschakelen door het indrukken van de knop ⏻ na de data invoer.

3. ***Lichaamsgewicht meting met lichaamsvet en water analyse****:*

(1) Raak de weegschaal voorzichtig met uw voet aan. Het rode LED display licht op. Na ongeveer 2 seconden, de LED wordt groen

(2) Druk de knop ⏻ om de afstandsbediening in te schakelen, “HELO/----“ verschijnt op de display. Na ongeveer 2 seconden, “HELO/0.0kg” of “HELO/0.0lb” verschijnt op het display. De weegschaal is nu klaar voor gebruik.

(3) Druk de knoppen ▼ of ▲ om uw eigen geheugennummer te vinden en druk ▶|◀ voor bevestiging. Uw geslacht,leeftijd en lengte wordt op het display weergegeven.Wanneer “0.0kg” of “0.0” verschijnt,is de weegschaal klaar voor gebruik.De gewichtseenheid kan nog steeds veranderd worden door het indrukken van de knop ▶|◀

(4) Sta met blote voeten stil op de weegschaal en het meten zal beginnen. Wanneer uw gewicht succesvol is bereikt, wordt een kleine “H” weergegeven op het display,”0000”moet dan op het display blinkeren. Na ongeveer 2 seconden, worden uw lichaams water,en vet percentage op het display weergegeven. Geeft het percentage van uw lichaam aan welke water is,en geeft het percentage van uw lichaam aan dat vet is.Stap van de weegschaal af om het resultaat van uw meting te lezen.

(5) Na het weergeven van uw gewicht, lichaams water en vet percentage voor een paar seconden, geeft de weegschaal weer “HEL0/0.0”kg of “HELO/0.0lb” en schakelt automatisch naar gewichts metingsmethode. De weegschaal schakelt automatisch uit in ongeveer 50 seconden, als er geen bediening op is of u kunt het handmatig uitschakelen door het drukken van de knop ” ⏻ ”

*(4)****Onderhoud:***

(1)De weegschaal mag nooit nat worden.

(2)Maak de weegschaal alleen schoon met een zachte doek en natuurlijke reinigingsprodukten.

(3)Batterijen moeten van de batterij compartimenten verwijderd worden als de weegschaal voor een lange periode niet wordt gebruikt.

(4)Sla de weegschaal niet met harde en scherpe objekten en vermijd sterke vibratie.

(5)Probeer de weegschaal niet uit elkaar te halen of zelf te repareren.

Appendix:

Het is essentieel te begrijpen dat ons lichaamsvet niet schadelijk is. Het is de overdaad in lichaamsgewicht dat veel gezondheidsproblemen veroorzaakt. Vet functies voor bescherming van onze organen, opslag van vitamine en energie en regulatie van onze lichaamstemperatuur. U kunt alleen uw echte fitness niveau begrijpen door het weten van uw eigen lichaamsvet inhoud. Afhankelijk van leeftijd en geslacht , verschillende lichaamsvet inhouden worden als gezond beschouwd. Het schema hieronder is bedoeld als een referentie voor uw persoonlijke fitness profiel, in geval van twijfel, zoek dan medisch advies:

Standaard Lichaamsvet Percentage (Alleen voor referentie)

Leeftijd	Vrouw				Man			
	Dun	Normaal	Hoog	Over	Dun	Normaal	Hoog	Over
15 – 39	14 – 21	22 – 27	28 – 32	33 – 40	10 – 18	19 – 24	25 – 30	31 – 40
40 – 55	15 – 22	23 – 28	29 – 33	34 – 40	11 – 19	20 – 25	26 – 31	32 – 40
56 – 70	16 – 23	24 – 29	30 – 34	35 – 40	12 – 20	21 – 26	27 – 32	33 – 40

Water is de tweede meest belangrijke voedingstof, naast zuurstof, dat het lichaam nodig heeft om te functioneren. Water speelt een vitale rol in bijna elke functie van het lichaam. Het helpt om lichaamstemperatuur te reguleren, om voedingstoffen te dragen door het lichaam, om de huid vochtig en schoon te maken, om het spijsverteringsproces te verbeteren, om afval te verwerken, voor het zachter en soepeler maken van gewrichten enz… Gebrek aan water kan een geconcentreerd opgebouwde giftige stoffen in de lichaamsvloeistof veroorzaken. Afhankelijk van leeftijd en geslacht, worden verschillende inhoud van lichaamswater als gezond beschouwd. Het schema hieronder is bedoeld als een referentie alleen voor uw persoonlijke fitness profiel, in geval van twijfel, zoek dan medisch advies:

Standaard Lichaams water Percentage (Alleen voor referentie)

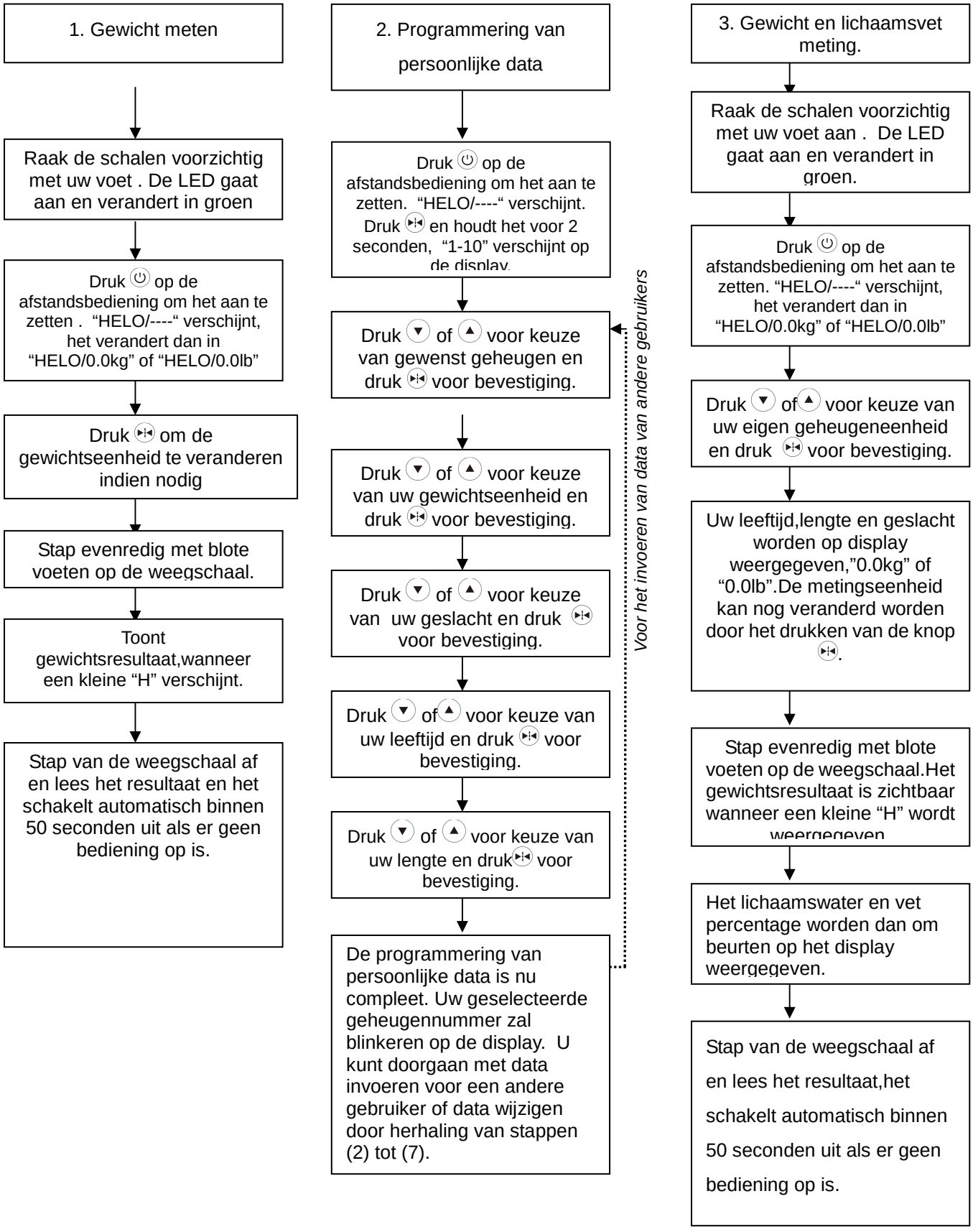
Age	Female	Male
15 – 39	52-55	55-60
40 – 70	45-48	50-55

Problemen oplossen

Mogelijke fouten en hun oplossingen:

Indicatie	Reden	Oplossing
Err	Het gewichtsvet percentage of de lichaams water percentage kan niet gevonden worden.	Controleer voet contact en stap met blote voeten op de weegschaal.
	Batterijen afstandsbediening /weegschaal leeg	Vervang ze met nieuwe
0-Ld	Maximale draagcapaciteit overschreden.	Maximale draagcapaciteit is 160kg of 352lb

Snelle referentie


1. Gewicht meten
Raak de schalen voorzichtig met uw voet . De LED gaat aan en verandert in groen
Druk op de afstandsbediening om het aan te zetten . “HELO/----“ verschijnt, het verandert dan in “HELO/0.0kg” of “HELO/0.0lb”
Druk om de gewichtseenheid te veranderen indien nodig
Stap evenredig met blote voeten op de weegschaal.
Toont gewichtsresultaat,wanneer een kleine “H” verschijnt.
Stap van de weegschaal af en lees het resultaat en het schakelt automatisch binnen 50 seconden uit als er geen bediening op is.
2. Programmering van persoonlijke data
Druk op de afstandsbediening om het aan te zetten. “HELO/----“ verschijnt. Druk en houdt het voor 2 seconden, “1-10” verschijnt op de display.
Druk of voor keuze van gewenst geheugen en druk voor bevestiging.
Druk of voor keuze van uw gewichtseenheid en druk voor bevestiging.
Druk of voor keuze van uw geslacht en druk voor bevestiging.
Druk of voor keuze van uw leeftijd en druk voor bevestiging.
Druk of voor keuze van uw lengte en druk voor bevestiging.
De programmering van persoonlijke data is nu compleet. Uw geselecteerde geheugennummer zal blinkeren op de display. U kunt doorgaan met data invoeren voor een andere gebruiker of data wijzigen door herhaling van stappen (2) tot (7).
Voor het invoeren van data van andere gebruikers
3. Gewicht en lichaamsvet meting.
Raak de schalen voorzichtig met uw voet aan . De LED gaat aan en verandert in groen.
Druk op de afstandsbediening om het aan te zetten. “HELO/----“ verschijnt, het verandert dan in “HELO/0.0kg” of “HELO/0.0lb”
Druk of voor keuze van uw eigen geheugeneenheid en druk voor bevestiging.
Uw leeftijd,lengte en geslacht worden op display weergegeven,”0.0kg” of “0.0lb”.De metingseenheid kan nog veranderd worden door het drukken van de knop .
Stap evenredig met blote voeten op de weegschaal.Het gewichtsresultaat is zichtbaar wanneer een kleine “H” wordt weergegeven
Het lichaamswater en vet percentage worden dan om beurten op het display weergegeven.
Stap van de weegschaal af en lees het resultaat,het schakelt automatisch binnen 50 seconden uit als er geen bediening op is.

CE

WG-2418 Manuel d'Instruction

Balance mesure graisse et eau à infrarouge en verre

Important :

Il est fortement recommandé aux utilisateurs de lire attentivement le manuel d'instruction avant la première utilisation de la "Balance mesure graisse et eau à infrarouge en verre" Tristar. Les femmes enceintes ainsi que les personnes ayant des implants médicaux tels que stimulateur cardiaque, appareil de respiration ou électrocardiographe <u>ne doivent pas</u> utiliser cet appareil.

Commandes:

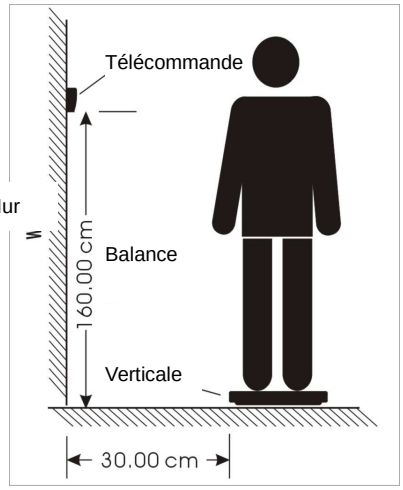
pour mettre en marche la télécommande

pour changer les unités de mesure et confirmer les données sélectionnées

ou pour se déplacer dans la liste de données

Données Techniques :

Poids corporel supporté :	2-160kg/ 4,4-352lb en sections de 0,1kg/0,2lb
Mesure du pourcentage de graisse :	5%-40%, par 0,1%
Mesure du pourcentage d'eau :	30%-70%, par 0,1%
Hauteur de taille programmable:	100 – 240 cm, par sections de 1cm/
	3'03" – 7'10" par sections de 1"
Age programmable :	10 – 99 ans, an par an
Nombre de mémoires :	10



Notes:

- Cette balance est réservée à l'utilisation privée.
- La balance doit être posée sur une surface solide, non glissante et au niveau du sol (éviter les tapis).
- La télécommande doit être accrochée au mur et fermement fixée sur une surface verticalement par rapport à la balance et directement au-dessus. La balance doit être placée au maximum à 30cm de la surface où la télécommande a été fixée. Il ne doit pas y avoir d'obstacle entre les deux appareils car le signal infrarouge est transféré sur une ligne droite ; autrement, aucun résultat ne sera obtenu. La distance recommandée entre les deux appareils est de 1,6 mètres.
- La température recommandée est 20℃ / +/- 10℃
- Ne monter sur la balance que lorsque l'écran affiche zéro après la mise en marche. Monter déchaussé, autrement les résultats ne s'afficheront pas ou ne seront pas pertinents.

- Comme le poids et le pourcentage de graisse dans le corps peuvent fluctuer au cours d'une journée, il est recommandé d'utiliser la balance avant les repas afin d'obtenir des résultats comparables. Le mieux est de commencer par cela dès le matin.
- Ne pas comparer des mesures réalisées avec d'autres balances car il peut exister des différences de réglages à la construction.

Insertion/ Changement des piles:

Les compartiments des piles de la balance et de la télécommande sont situés sur le fonds des deux appareils. Avant la première utilisation, ouvrir les compartiments à piles de la balance et de la télécommande et insérer respectivement quatre et deux piles "AAA" en respectant la polarité.

Lorsque " " ou " " s'affichent sur l'écran, cela signifie que les piles de la télécommande ou de la balance respectivement sont presque mortes. Mettre alors de nouvelles piles. Si les symboles demeurent sur l'écran, réinsérer les piles et redémarrer la balance.

Important:

Attention lorsque vous changez les piles!!! Se conformer aux règlements pour les piles usagées. Les mettre dans un endroit approprié afin d'assurer leur recyclage et la protection de l'environnement.

Utilisation de la balance graisse et eau électronique à infrarouge

La balance graisse et eau à infrarouge comporte deux modes d'opération différents :

- *Mesure du poids* uniquement
- *Mesure du poids avec analyse de la graisse et de l'eau contenues dans le corps.*

➢ *Mesure du poids :*

✓ Toucher doucement la balance avec le pied. L'affichage rouge LED s'allume. Après environ 2 secondes, le LED devient vert.

✓ Appuyer sur ⏻ pour mettre en marche la télécommande, "HELO/----" apparaît alors sur l'écran. Après environ 2 secondes, "HELO/0.0kg" ou "HELO/0.0lb" apparaît sur l'écran. La balance est maintenant prête à l'emploi.

✓ Appuyer sur ⏯ une fois seulement pour changer l'unité de mesure entre kg (kilogrammes) et lb (Pounds britanniques).

✓ Monter déchaussé sur la balance, qui commence à mesurer.

✓ Lorsque le poids est déterminé, un petit "*H*" s'affiche sur l'écran.

✓ Si vous restez sur la balance, elle s'éteint après environ 60 secondes. Lorsque vous descendez, l'écran retourne à "HELO/0.0kg"ou "HELO/0.0lb". La balance est prête à peser à nouveau.

✓ Si un poids de plus de 160kg ou 352lbs est chargé sur la balance, l'écran affiche "O-Ld".

➢ *Programmation des données personnelles*

✓ Appuyer sur ⏻ pour allumer la télécommande, "HELO/----" apparaît alors sur l'écran. Appuyer sur ⏯ et maintenir appuyé 3 secondes, "1-10" apparaît alors sur l'écran. Relâcher le bouton, le nombre

mémorisable clignote sur l'écran.

- ✓ Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir le chiffre de mémoire souhaité. Par exemple, vous souhaitez utiliser le chiffre mémoire "1" et laisser votre partenaire choisir le chiffre "2". Confirmer la sélection en appuyant sur ▶|◀.
- ✓ Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir l'unité de poids. Vous pouvez choisir "kg" ou "lb". Confirmer en appuyant sur ▶|◀.
- ✓ Appuyer sur ▼ ou ▲ pour sélectionner le sexe. Le symbole correspond aux femmes et aux hommes. Confirmer en appuyant sur ▶|◀.
- ✓ Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir l'âge. Confirmer en appuyant sur ▶|◀.
- ✓ Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir la taille. Confirmer en appuyant sur ▶|◀. Si l'unité de mesure choisie est "kg", la taille est donnée en "cm". Si l'unité de mesure choisie est "lb", la taille est donnée en "pieds et pouces".
- ✓ La programmation des données personnelles est terminée. Le chiffre mémoire sélectionné clignote sur l'écran. Il est possible de continuer à entrer des données pour un autre utilisateur ou de modifier ces données en reprenant les étapes (2) à (7).
- ✓ Par ailleurs, après que le chiffre mémoire est resté allumé environ 20 secondes, la télécommande s'éteint automatiquement, ou peut être éteinte manuellement en appuyant sur ⏻ après l'entrée des données.

➢ *Mesure du poids avec analyse de la graisse et de l'eau contenues dans le corps :*

- ✓ Toucher doucement la balance avec le pied. L'affichage rouge LED s'allume. Après environ 2 secondes, le LED devient vert.
- ✓ Appuyer sur ⏻ pour mettre en marche la télécommande, "HELO/----" apparaît alors sur l'écran. Après environ 2 secondes, "HELO/0.0kg" ou "HELO/0.0lb" apparaît sur l'écran. La balance est maintenant prête à l'emploi.
- ✓ Appuyer sur ▼ ou ▲ pour trouver votre numéro de mémoire et appuyer sur ▶|◀ pour confirmer. Le sexe, l'âge et la taille s'affichent sur l'écran. Lorsque "0.0kg" ou "0.0lb" apparaît, la balance est prête à l'emploi. L'unité de poids peut toujours être changée en appuyant sur ▶|◀.
- ✓ Monter déchaussé sur la balance pour commencer la mesure. Lorsque le poids est déterminé, un petit "*H*" apparaît sur l'écran, puis "0000" clignote sur l'écran. Après environ 2 secondes, les pourcentages d'eau et de graisse du corps s'affichent. indique le pourcentage d'eau et indique le pourcentage de graisse. Descendre de la balance pour lire les résultats.
- ✓ Après l'affichage du poids, des pourcentages d'eau et de graisse pendant quelques secondes, la balance affiche "HELO/0.0kg" ou "HELO/0.0lb" et revient automatiquement en mode de mesure du poids. La balance s'éteint automatiquement au bout de 50 secondes environ si aucune opération n'est effectuée ou bien peut être éteinte manuellement en appuyant sur la touche " ⏻ ".

➢ *Entretien :*

- ✓ La balance ne doit jamais être humide.
- ✓ Nettoyer la balance avec un chiffon doux et des produits nettoyants naturels.
- ✓ Les piles doivent être retirées de leur compartiment si la balance n'est pas utilisée pendant un certain temps.

- ✓ Ne pas cogner la balance avec des objets durs ou tranchants et éviter les vibrations fortes.
- ✓ Ne pas essayer de démonter ni de réparer soi-même la balance.

Appendice:

Il est essentiel de comprendre que notre graisse corporelle n'est pas mauvaise. C'est seulement l'excès de graisse qui peut causer des problèmes de santé. La graisse a pour fonction de protéger les organes, de stocker les vitamines et l'énergie et de réguler la température du corps. La condition physique ne peut être appréhendé que si la contenance du corps en graisse est connue. Selon l'âge et le sexe, des pourcentages différents de graisse sont considérés comme sains. Le tableau ci-dessous propose des références selon le profil personnel ; en cas de doute, se référer à des conseils médicaux :

Pourcentage standard de graisse dans le corps (uniquement à titre d'indication)

Age	Femme				Homme			
	Faible	Normal	Elevé	Excessif	Faible	Normal	Elevé	Excessif
15 – 39	14 – 21	22 – 27	28 – 32	33 – 40	10 – 18	19 – 24	25 – 30	31 – 40
40 – 55	15 – 22	23 – 28	29 – 33	34 – 40	11 – 19	20 – 25	26 – 31	32 – 40
56 – 70	16 – 23	24 –29	30 – 34	35 – 40	12 – 20	21 – 26	27 – 32	33 – 40

L'eau est le second élément nutritif fondamental, après l'oxygène, dont le corps a besoin pour vivre. L'eau joue un rôle vital dans presque toutes les fonctions du corps. Elle aide à réguler la température du corps, à transporter les éléments nutritifs à travers le corps, à hydrater et purifier la peau, elle aide au processus digestif, à l'élimination des déchets, au bon fonctionnement des articulations etc… Le manque d'eau peut causer une production concentrée de toxines dans le liquide corporel. Selon l'âge et le sexe, différentes proportions d'eau sont considérées comme saines. Le tableau ci-dessous propose des références selon le profil personnel ; en cas de doute, se référer à des conseils médicaux :

Pourcentage standard d'eau dans le corps (uniquement à titre indicatif)

Age	Femme	Homme
15 – 39	52-55	55-60
40 – 70	45-48	50-55

Résolution de problèmes

Erreurs possibles et comment y remédier:

Indication	Raison	Réparation
Err	Le pourcentage de graisse ou d'eau ne peut être détecté.	Vérifiez le contact avec les pieds et assurez-vous que vous êtes bien déchaussé.
	Les piles de la télécommande ou de la balance sont mortes	Les remplacer avec de nouvelles.
0-Ld	Dépassement du poids supporté par la balance.	Le poids maximum supporté est de 160kg ou 352lbt

Récapitulatif Rapide

1. Mesure du Poids

Poser doucement le pied sur la balance. Le LED s'allume et se met au vert

Appuyer sur ⏻ sur la télécommande pour l'allumer. "HELO/----" apparaît, puis devient "HELO/0.0kg" ou "HELO/0.0lb"

Appuyer sur ⏯ pour changer l'unité de poids si nécessaire.

Monter sur la balance de façon stable et déchaussé.

Le poids s'affiche lorsqu'un petit "*H*" apparaît.

Descendre de la balance pour lire le résultat. La balance s'éteint automatiquement au bout de 50 secondes si aucune opération n'est effectuée.

2. Programmation

Appuyer sur ⏻ sur la télécommande pour l'allumer. "HELO/----" apparaît. Appuyer sur ⏯ et maintenir appuyé 2 secondes, "1-10" apparaît alors sur l'écran.

Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir une mémoire et appuyer sur ⏯ pour confirmer

Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir l'unité de poids et appuyer sur ⏯ pour confirmer

Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir le sexe et appuyer sur ⏯ pour confirmer.

Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir l'âge et appuyer sur ⏯ pour confirmer.

Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir la taille et appuyer sur ⏯ pour confirmer.

La programmation des données personnelles est terminée. Votre numéro de mémoire clignote sur l'écran. Vous pouvez entrer d'autres données pour un autre utilisateur ou modifier les données en répétant les étapes (2) à (7).

To enter data of other users

3. Mesure du poids et de la graisse corporelle

Poser doucement le pied sur la balance. Le LED s'allume et se met au vert

Appuyer sur ⏻ sur la télécommande pour l'allumer. "HELO/----" apparaît, puis devient "HELO/0.0kg" ou "HELO/0.0lb"

Appuyer sur ▼ ou ▲ pour choisir le numéro de mémoire puis appuyer sur ⏯ pour confirmer

Votre âge, taille et sexe s' affichent sur l' écran, puis "0.0kg" ou "0.0lb" s'affichent. L'unité de mesure peut encore être changée en appuyant sur ⏯

Monter sur la balance déchaussé. Le poids s'affiche lorsqu'un petit "H" apparaît.

Puis les pourcentages d'eau et de graisse s'affichent alternativement sur l'écran.

Descendre de la balance pour lire le résultat. La balance s'éteint automatiquement au bout de 50 secondes si aucune opération n'est effectuée.

WG-2418 Bedienungsanleitung

Glas Infrarot Körperfett und Körperflüssigkeits-Personenwaage

Wichtiger Hinweis:

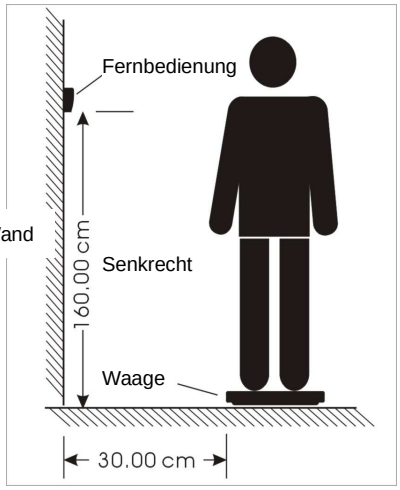
Wir empfehlen nachdrücklich, dass Anwender die Bedienungsanleitung der Tristar „Infrarot Körperfett und –wasser Personenwaage" vor Inbetriebnahme aufmerksam lesen. Bitte beachten Sie, dass Schwangere und Personen mit Implantaten wie Herzschrittmachern, Beatmungsgeräten oder Elektrokardiographen dieses Gerät auf keinen Fall benutzen dürfen.

Funktionstasten:

⏻	zum Einschalten der Fernbedienung
⏯	zum Ändern der Maßeinheiten und Bestätigung der Dateneingabe
▼ oder ▲	zur Änderung der Dateneingabe auf- oder abwärts

Technisch Daten:

Körpergewicht (Bereich):	2-160 kg/ 4,4-352 lb/25 st in 0,1 kg/0,2 lb-Schritten
Körperfett in % (Bereich):	5%-40%, in 0,1%
Körperflüssigkeit in % (Bereich):	30%-70%, in 0,1%
Einstellbereich Körpergröße:	100 – 240 cm, in 1-cm-Schritten/
	3'03" – 7'10" in 1"-Schritten
Einstellbereich Alter:	10 – 99 Jahre, in Schritten von 1 Jahr
Speicherplätze:	10



Anmerkungen:

- Die Waage ist ausschließlich für den Heimgebrauch ausgelegt.
- Waage auf fester, nicht-rutschender und ebener Fläche aufstellen (kein Teppich).
- Fernbedienung senkrecht und direkt oberhalb der Waage gut befestigen. Die beste Position der Waage ist 30 cm entfernt von der Wand, an der die Fernbedienung befestigt ist. Es dürfen sich keine Hindernisse zwischen den beiden Geräten befinden, da das Infrarotsignal nur in direkter Linie übertragen werden kann. Anderenfalls können Ergebnisse nicht abgelesen werden. Der empfohlene Höchstabstand zwischen den beiden Geräten beträgt 160 cm.
- Die beste Betriebstemperatur beträgt 20℃ +/- 10℃ .
- Steigen Sie nur auf die Waage, wenn im Display nach dem Einschalten Null angezeigt wurde. Stellen Sie sicher, dass Sie barfuß sind, da anderenfalls die Ergebnisse nicht oder nicht richtig angezeigt werden können.

- Da Gewicht- und Körperfettwerte während des Tages fluktuieren, empfehlen wir das Wiegen vor dem Essen, um gute Vergleichswerte zu erhalten, am besten morgens gleich nach dem Aufstehen.
- Vergleichen Sie Messungen nicht mit auf anderen Waagen gemessenen Werten, da Abweichungen bedingt durch den Herstellungsprozess möglich sind.

Einsetzen/Wechseln der Batterien:

Das Batteriefach sowohl von Waage wie auch Fernbedienung befindet sich auf der Rückseite. Vor Erstbenutzung öffnen Sie bitte beide Batteriefächer und setzen vier bzw. zwei neue „AAA" Batterien mit der richtigen Polarität ein (Bitte denken Sie daran, die Batterien zunächst aus der Klarsichtfolie zu entnehmen, die Polarität ist im jeweiligen Batteriefach dargestellt).

Wird oder im Display angezeigt, dann bedeutet das, dass die Batterien der Fernbedienung oder Waage nahezu erschöpft sind. Bitte wechseln Sie die Batterien aus. Bleibt diese Anzeige nach dem Austausch der Batterien immer noch bestehen, dann entnehmen Sie die Batterien wieder, setzen sie erneut ein und starten die Waage erneut.

Wichtiger Hinweis:

Bitte lassen Sie beim Austausch der Batterien Vorsicht walten! Batterien müssen entsprechend der örtlichen Verordnungen und Gesetze entsorgt werden. Bitte entsorgen Sie Ihre Batterien entsprechend als Ihren persönlichen Beitrag zum Umweltschutz.

Der Gebrauch der elektronischen Infrarot Körperfett- und Körperflüssigkeitswaage

Diese Waage hat zwei unterschiedliche Betriebsarten:

- *Nur Wiegen des Körpergewichts*
- *Wiegen des Körpergewichts mit Körperfett, Körperflüssigkeit, Muskelgewebe und kcal-Analyse.*

1.Wiegen des Körpergewichts:

- Waage vorsichtig mit dem Fuß berühren. Das rote LED erleuchtet. Nach etwa 2 Sekunden wechselt die Farbe zu grün.
- Drücken Sie ⏻ zum Einschalten der Fernbedienung, danach erscheint „HELO/----" im Display. Nach etwa 2 Sekunden erscheint „HELO/0.0kg" oder „HELO/0.0lb", die Waage ist nun betriebsbereit.
- Drücken Sie ⏯ nur einmal zum Umschalten der Gewichtseinheit von kg (Kilogramm) zu lb (Britisches Pfund).
- Stehen Sie barfuß und ruhig auf der Waage, Ihr Gewicht wird nun festgestellt.
- Ein kleines „***H***" wird im Display angezeigt.
- Bleiben Sie nach dem Wiegen auf der Waage stehen, dann schaltet sich diese nach etwa 60 Sekunden ab. Gehen Sie von der Waage herunter, dann erscheint „HELO/0.0kg" oder „HELO/0.0lb" im Display. Die Waage ist wieder betriebsbereit.
- Befindet sich ein Gewicht von mehr als 160 kg oder 352 lbs auf der Waage, dann erscheint „O-Ld" im Display.

2.Programmierung der persönlichen Daten

- Drücken Sie ⏻ zum Einschalten der Fernbedienung, danach erscheint „HELO/----“ im Display. Halten Sie ▶|◀ für 3 Sekunden gedrückt, dann erscheint „1-10” im Display. Beim Loslassen der Taste blinkt eine Speichernummer im Display.
- Drücken Sie ▼ oder ▲ zur Auswahl des gewünschen Speicherplatzes, beispielsweise „1” für sich selbst und „2” für Ihren Partner. Bestätigen Sie die Auswahl mit ▶|◀.
- Drücken Sie ▼ oder ▲ zur Auswahl der gewünschten Gewichtseinheit, „kg”, „lb” und „st” stehen zur Verfügung. Bestätigen Sie die Auswahl mit ▶|◀.
- Drücken Sie ▼ oder ▲ zur Auswahl des Geschlechts. Das Symbol steht für weiblich und für männlich. Bestätigen Sie die Auswahl mit ▶|◀.
- Drücken Sie ▼ oder ▲ zur Einstellung Ihres Alters. Bestätigen Sie die Auswahl mit ▶|◀.
- Drücken Sie ▼ oder ▲ zur Einstellung Ihrer Körpergröße. Bestätigen Sie die Auswahl mit ▶|◀. Wurde „kg” als Gewichtseinheit gewählt, dann wird die Körpergröße in „cm” angezeigt. Wurde „lb” gewählt, dann wird die Körpergröße in „Fuß und Zoll” angezeigt.
- Die Programmierung Ihrer persönlichen Daten ist nun abgeschlossen. Ihr ausgewählter Speicherplatz blinkt im Display. Sie können nun Daten für weitere Benutzer eingeben oder Daten mit den Schritten (2) bis (6) modifizieren. Werkseinstellung für die Daten ist: Speicherplatz 1; Gewicht in kg; männlich; 30 Jahre alt; Körpergröße 170 cm.
- Nachdem der Speicherplatz für etwa 5 Sekunden geblinkt hat, schaltet die Fernbedienung automatisch ab. Das können Sie auch manuell durch Drücken von ⏻ nach der Dateneingabe erledigen.

3.*Wiegen des Körpergewichts mit Körperfett, Körperflüssigkeit, Muskelgewebe und kcal-Analyse:*

- Waage vorsichtig mit dem Fuß berühren. Das rote LED erleuchtet. Nach etwa 2 Sekunden wechselt die Farbe zu grün.
- Drücken Sie ⏻ zum Einschalten der Fernbedienung, danach erscheint „HELO/----“ im Display. Nach etwa 2 Sekunden erscheint „HELO/0.0kg” oder „HELO/0.0lb”, die Waage ist nun betriebsbereit.
- Drücken Sie ▼ oder ▲ zum Auffinden Ihres persönlichen Speicherplatzes und bestätigen Sie mit ▶|◀. Abwechselnd werden Ihr Geschlecht und Alter sowie Geschlecht und Körpergröße im Display angezeigt. Sobald „0,0kg” oder „0,0lb” erscheint, ist die Waage betriebsbereit. Die Gewichtseinheit kann durch Drücken von ▶|◀ immer noch umgeschaltet werden.
- Stehen Sie barfuß und ruhig auf der Waage, Ihr Gewicht wird nun festgestellt. Ist Ihr Körpergewicht erfolgreich registriert, dann erscheint ein kleines „***H***” im Display und „0000” blinkt. Nach etwa 2 Sekunden werden die Anteile von Körperflüssigkeit und –fett im Display angezeigt. zeigt den Anteil von Körperflüssigkeit an und den Fettanteil. Steigen Sie zum Ablesen der Ergebnisse von der Waage.
- Nach Anzeige von Gewicht, Körperflüssigkeit und Fettanteil für einige Sekunden erscheint nun „HELO/0.0kg” oder „HELO/0.0lb” und die Waage schaltet automatisch zum nur-Personenwaage-Modus um. Nach etwa 50 Sekunden schaltet sich die Waage automatisch ab , sofern nicht weiter von Ihnen benutzt. Sie können die Waage ebenso manuell mit ⏻ ausschalten.

4. Pflege und Wartung:

- Die Waage sollte niemals nass werden.

- o Reinigen Sie die Waage ausschließlich mit einem weichen Tuch und natürlichen Reinigungsmitteln.
- o Batterien sollten entfernt werden, wenn Sie die Waage für einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- o Behandeln Sie die Waage bitte vorsichtig und vermeiden starke Vibrationen.
- o Nehmen Sie die Waage bitte nicht auseinander und versuchen Sie auch nicht, sie selbst zu reparieren.

Anhang:

Es ist wichtig zu verstehen, dass unser Körperfett nicht schädlich für uns ist. Es ist der Überfluss an Körperfett, der zu so vielen Gesundheitsproblemen führt. Fett schützt unsere inneren Organe, speichert Vitamine und Energie und reguliert unsere Körpertemperatur. Ihren wirklichen Fitnesslevel können Sie nur verstehen, wenn Sie auch den Anteil Ihres Körperfettanteils kennen. Abhängig von Alter und Geschlecht gelten unterschiedliche Anteile von Körperfett als gesund. Untenstehende Tabelle dient lediglich als Anhaltswert Ihres persönlichen Fitnessprofils. Haben Sie Zweifel irgendwelcher Art, dann nehmen Sie bitte ärztlichen Rat in Anspruch:

Standard Körperfett-Anteil (nur als Empfehlung)

Alter	Weiblich				Männlich			
	Dünn	Normal	Hoch	Über	Dünn	Normal	Hoch	Über
15 – 39	14 – 21	22 – 27	28 – 32	33 – 40	10 – 18	19 – 24	25 – 30	31 – 40
40 – 55	15 – 22	23 – 28	29 – 33	34 – 40	11 – 19	20 – 25	26 – 31	32 – 40
56 – 70	16 – 23	24 – 29	30 – 34	35 – 40	12 – 20	21 – 26	27 – 32	33 – 40

Wasser ist der zweitwichtigste Nährstoff, neben Sauerstoff, den unser Körper zum Funktionieren benötigt. Wasser spielt eine vitale Rolle in nahezu jeder Körperfunktion. Es hilft, die Körpertemperatur zu regulieren, Nährstoffe im Körper zu transportieren, die Haut feucht und rein zu halten, den Stoffwechsel zu verbessern, Abfallstoffe zu entsorgen, Gelenke zu schmieren und abzupolstern und so weiter … Der Mangel von Wasser kann zu einer Anhäufung von Giftstoffen in den Körperflüssigkeiten führen. Abhängig von Alter und Geschlecht gelten unterschiedliche Anteile von Körperflüssigkeit (Wasser) als gesund. Untenstehende Tabelle dient lediglich als Anhaltswert Ihres persönlichen Fitnessprofils. Haben Sie Zweifel irgendwelcher Art, dann nehmen Sie bitte ärztlichen Rat in Anspruch:

Standard Körperwasser Prozentanteil *(nur als Empfehlung)*

Alter	Weiblich	Männlich
15 – 39	52-55	55-60
40 – 70	45-48	50-55

Troubleshooting

Mögliche Fehlerquellen und deren Behebung:

Anzeige	Grund	Behebung
Err	Körperfett- oder Körperflüssigkeits-anteil können nicht erkannt werden.	Überprüfen Sie den Fußkontakt und steigen barfuß auf die Waage.
	Batterien der Ferndbedienung/ Waage sind erschöpft.	Batterien ersetzen.
0-Ld	Höchstbelastbarkeit überschritten.	Die Höchstbelastbarkeit beträgt 160kg oder 352lb/25st.

Schnellanleitung

1. Wiegen

Waage vorsichtig mit dem Fuß berühren. Das LED leuchtet auf und schaltet auf grün um.

Mit ⏻ auf Fernbedienung einschalten. „HELO/----“ erscheint und wechselt zu „HELO/0.0kg” oder „HELO/0.0lb”

Mit ⏭ Gewichtseinheit wechseln, falls notwendig.

Barfuß auf die Waage steigen.

Gewicht wird angezeigt, wenn ein kleines „H” im Display erscheint.

Von der Waage heruntersteigen und Gewicht ablesen. Waage ist nach Anzeige von „HELO/0.0kg” oder „HELO/0.0lb” erneut betriebsbereit. Waage schaltet nach 15 Sekunden ab, falls Sie nicht heruntersteigen.

2. Programmierung der persönlichen Daten

Mit ⏻ auf Fernbedienung einschalten. „HELO/----“ erscheint. ⏭ für 2 Sekunden gedrückt halten, dann erscheint „1-10” im Display.

Mit ▼ oder ▲ Speicherplatz wählen und mit ⏭ bestätigen.

Mit ▼ oder ▲ Gewichtseinheit wählen und mit ⏭ bestätigen.

Mit ▼ oder ▲ Geschlecht einstellen und mit ⏭ bestätigen.

Mit ▼ oder ▲ Alter einstellen und mit ⏭ bestätigen.

Mit ▼ oder ▲ Körpergröße einstellen und mit ⏭ bestätigen.

Die Programmierung Ihrer persönlichen Daten ist abgeschlossen. Ihr gewählter Speicherplatz blinkt im Display. Sie können nun weitere Daten anderer Nutzer eingeben oder Ihre eigenen Daten durch Wiederholung der Schritte (2) bis (7) modifizieren.

Daten anderer Nutzer eingeben

3. Wiegen und Körperfett-Anteil messen

Waage vorsichtig mit dem Fuß berühren. Das LED leuchtet auf und schaltet auf grün um.

Mit ⏻ auf Fernbedienung einschalten. „HELO/----“ erscheint und wechselt zu „HELO/0.0kg” oder „HELO/0.0lb”

Mit ▼ oder ▲ Speicherplatz wählen und mit ⏭ bestätigen.

Größe und Geschlecht erscheinen im Display, danach „0.0kg” oder „0.0lb”. Die Gewichtseinheit können Sie immer noch mit ⏭ verändern.

Barfuß auf die Waage steigen. Das Gewichts wird angezeigt, wenn ein kleines „H” erscheint.

Danach werden Körperfett und -wasser abwechselnd im Display angezeigt.

Steigen Sie von der Waage und lesen Ihre Werte ab, danach schaltet sie sich nach 50 Sekunden ab, sofern unbenutzt.

*****

WG-2418 Instruction Manual

Glass Infrared Body Fat and Water Scale

Important Note:

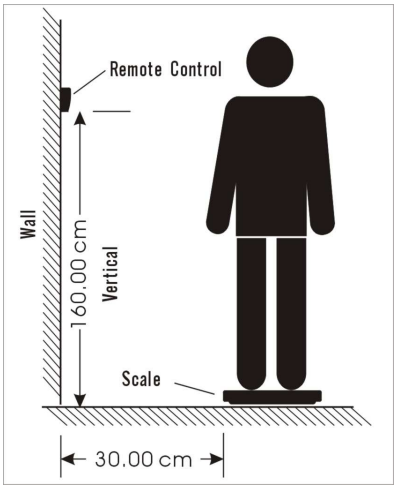
It is strongly recommended that users should read the instruction manual carefully before using the Tristar "Glass Infrared Body Fat and Water Scale" for the first time. Please be aware that pregnant women and persons with medical implants such as heart pacemakers, respiration apparatus or electrocardiographs must not use this product.

Function keys:

⏻	to switch on the remote control
⏯	to change the measuring units and to confirm data input
▼ or ▲	to change the input data upwardly or downwardly

Technical Data:

Body Weight Range:	2-160kg/ 4.4-352lb in 0.1kg/0.2lb-steps
Body Fat Percentage Range:	5%-40%, in 0.1%
Body Water Percentage Range:	30%-70%, in 0.1%
Height Setting Range:	100 – 240 cm, in 1cm-steps/
	3'03" – 7'10" in 1"-step
Age Setting Rage:	10 – 99 year, in 1 year steps
Memory Slots:	10



Notes:

- The scale is intended for household use only.
- The scale should be placed on a solid, non-skid and level surface (avoid carpet).
- The remote control should be mounted or be stuck firmly onto the surface vertically to and directly above the scale. The optimum position of scale is 30cm away from the surface where the remote control is mounted or is stuck to. There should be no obstacle between the two apparatus because the infrared signal can only be transferred in a straight line; otherwise no results will be provided. The recommended maximum distance between the two apparatus is 1.6 metres.
- The optimum operating temperature is 20℃ / +/- 10 ℃
- Step on the scale only when the display shows zero after switching on. Make sure that measurement is done in barefoot, otherwise results cannot be displayed or will not be accurate.
- Since the weight and body fat percentage can fluctuate during a single day; it is recommended that weighing should be done before meals to obtain comparable results. First thing in the morning is the best time for weighing.
- Do not compare measurement made with another scale since there could be differences due to

manufacturing tolerances.

Inserting/ Changing Batteries:

The battery compartments of the scale and the remote control are both situated on the back. Before the first use, open the battery compartments of both the scale and the remote control and insert four new “AAA” batteries and two new “AAA” batteries respectively in the right polarity.

When “ ” or “ ” displays on the screen, it means the batteries of the remote control or of the scale are almost exhausted respectively. Please replace with new batteries. If the figures appear and remain unchanged on the display, re-insert the batteries and restart the scale.

Important:

When you change your batteries, be careful!!! You must dispose the batteries according to the regulations. Dispose them in an appropriate place in order to assure their recycling and the protection of the environment.

Use of Electronic Infrared Body Fat and Water Scale

The body fat and water scale has two different operating modes:

- *Body weight measuring* only
- *Body weight measuring with body fat and water analysis.*

1.Body weight measuring:

(1) Gently touch the scale with your foot. The red LED display lights up. After approximately 2 seconds, the LED turns green.

(2) Press the button ⏻ to switch on the remote control, then “HELO/----“ appears on the display. After approximately 2 seconds, “HELO/0.0kg” or “HELO/0.0lb” will appear on the display. The scale is now ready for use.

(3) Press the button ⏯ once only to change the measurement unit between kg (kilograms) and lb (British pounds).

(4) Stand still with barefoot on the scale and the measurement will begin.
When your weight is successfully established,a small “H” will show on the display.

(5) If you remain on the scale, it will switch off after approximately 60 seconds. When you step off the scales, the reading will return to “HELO/0.0kg” or “HELO/0.0lb”. The scale is ready for weighing again.

(6) If a weight over 160kg or 352lbs is loaded onto the scale, “O-Ld” will be shown on the display.

2.Programming of the personal data

1.Press the button ⏻ to switch on the remote control, then “HELO/----“ appears on the display. Press the button ⏯ and hold it for 3 seconds, then “1-10” appears on the display. Release the button and a memory number blinks on the display.

2.Press the buttons ▼ or ▲ to choose your desired memory slot. For example you may wish to use memory “1” in your household and you partners may choose number “2”. Confirm your selection by

pressing the button .

3.Press the buttons or to choose your desired weight unit. “kg” and “lb”are available for the selection. Confirm your selection by pressing the button .

4.Press the buttons or to choose your gender. The symbol denotes female and the symbol denotes male. Confirm your selection by pressing the button .

5.Press the buttons or to choose your age. Confirm your selection by pressing the button .

6.Press the buttons or to choose your height. Confirm your selection by pressing the button . If “kg” is chosen as measurement unit,height will be shown in terms of “cm”.If “lb” is chosen,height will be shown in terms of “foot and inches”.

7.The programming of personal data is now completed. Your selected memory number will blink on the display. You may continue to enter data for another user or modify data by repeating the steps (2) to (7).

8.Otherwise, after the memory number flashes for approximate 20 seconds, the remote control will switch off automatically, or you can switch it off manually by pressing the button after data entry.

3.*Body weight measuring with body fat and water analysis:*

1.Gently touch the scale with your foot. The red LED display lights up. After approximately 2 seconds, the LED turns green

2.Press the button to switch on the remote control, then “HELO/----“ appear on the display. After approximately 2 seconds, “HELO/0.0kg” or “HELO/0.0lb” will appear on the display. The scale is now ready for use.

3.Press the buttons or to find your own memory number and press to confirm. Your gender, age and height will be show on display. When “0.0kg” or “0.0lb” appears, the scale is ready for use. The weight unit can still be changed by pressing the button .

4.Stand still with barefoot on the scale and the measurement will start. When your weight is successfully established, a small “*H*” will be shown on the display,then “0000” should blinks on the display. After approximate 2 seconds, your body water and fat percentage will be shown on the display. Water indicates the percentage of your body which is water and Fat indicates the percentage of your body which is fat.Step off the scale to read the result of measurement.

5.After displaying your weight, body water and fat percentage for a few seconds, the scale will show “HELO/0.0kg”or”HELO/0.0lb” and turn to body weight measuring mode automatically. the scale will switch off automatically in approximate 50 seconds if there is no action on it or you can switch it off by pressing the button ” ” manually.

4.Maintenance Care:

- The scale should never get wet.
- Only clean the scale with a soft cloth and natural cleaning products.
- Batteries should be removed from the battery compartments if the scale is not going to be used for a period of time.
- Do not strike the scale with hard and sharp objects and avoid strong vibration.
- Do not attempt to disassemble or repair the scale by yourself.

Appendix:

It is essential to understand that our body fat is not harmful. It is the excess in body fat that causes many of the health

problems. Fat functions to protect our organs, storing vitamins and energy and regulate our body temperature. You can only understand your real fitness level by knowing your body fat content. Depending on the age and gender, different body fat contents are considered to be healthy. The figure below is intended as a reference for your personal fitness profile only, if any doubt, please seek medical advice:

Standard Body Fat Percentage (For reference only)

Age	Female				Male			
	Thin	Normal	High	Over	Thin	Normal	High	Over
15 – 39	14 – 21	22 – 27	28 – 32	33 – 40	10 – 18	19 – 24	25 – 30	31 – 40
40 – 55	15 – 22	23 – 28	29 – 33	34 – 40	11 – 19	20 – 25	26 – 31	32 – 40
56 – 70	16 – 23	24 –29	30 – 34	35 – 40	12 – 20	21 – 26	27 – 32	33 – 40

Water is the second most important nutrient, besides oxygen, that the body needs in order to function. Water plays a vital role in nearly every function of the body. It helps to regulate body temperature, to carry nutrients throughout the body, to moisturize and purify the skin, to improve the digestive process, to eliminate waste, to lubricate and cushion joints and so on… Lack of water may cause a concentration build-up of toxins in the body fluid. Depending on age and gender, different body water content is considered to be healthy. The figure below is intended as a reference for your personal fitness profile only, if any doubt, please seek medical advice:

Standard Body Water Percentage (For reference only)

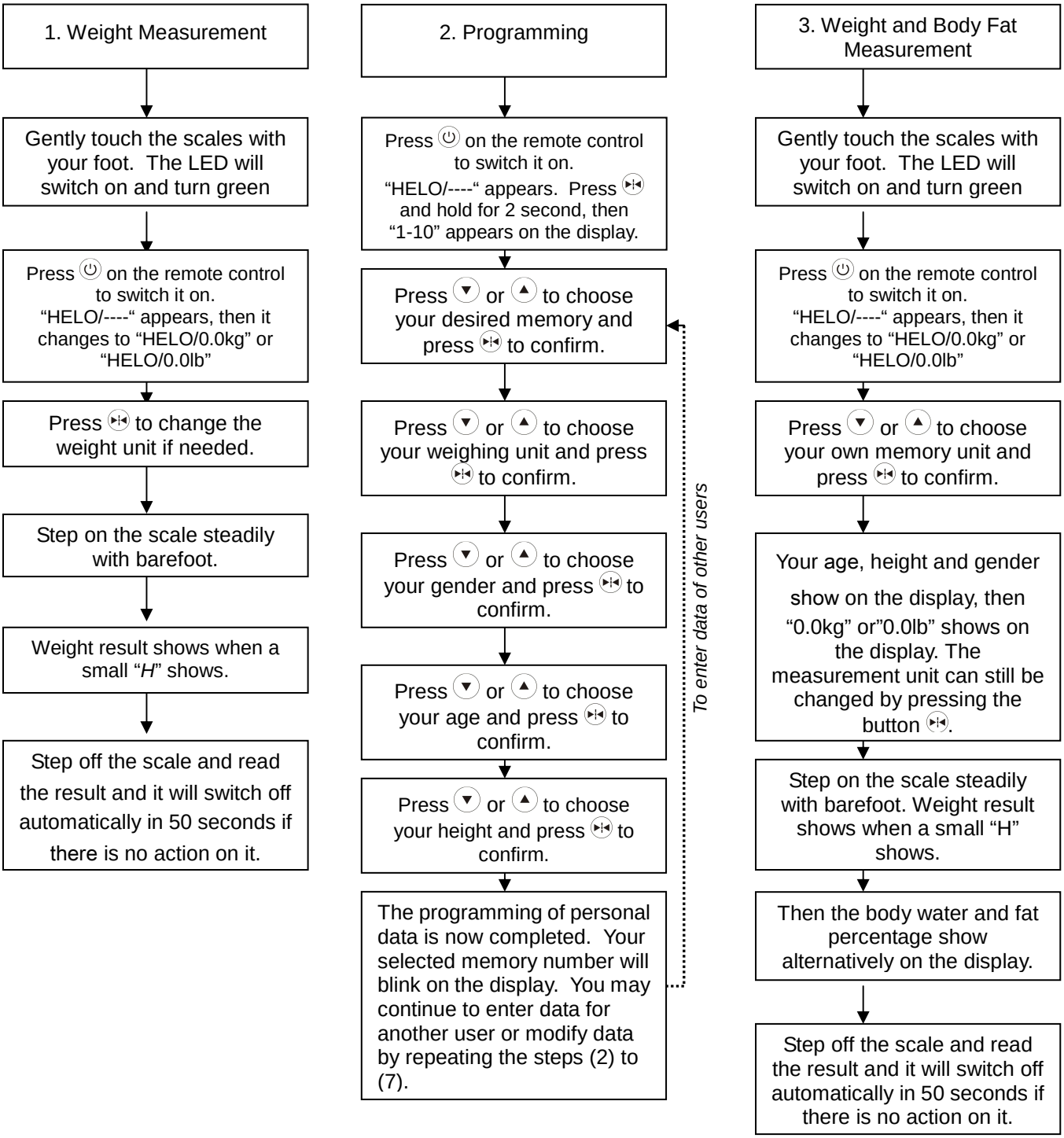
Age	Female	Male
15 – 39	52-55	55-60
40 – 70	45-48	50-55

Troubleshooting

Possible Faults and Their Remedies:

Indication	Reason	Remedy
Err	The body fat percentage or the body water percentage cannot be detected.	Check foot contact and make sure stepping on barefoot.
	Batteries of remote control /scale exhausted.	Replace them with new ones.
0-Ld	Maximum carrying capacity exceeded.	Maximum carrying capacity is 160kg or 352lb

Quick Reference


1. Weight Measurement
Gently touch the scales with your foot. The LED will switch on and turn green
Press on the remote control to switch it on. "HELO/----" appears, then it changes to "HELO/0.0kg" or "HELO/0.0lb"
Press to change the weight unit if needed.
Step on the scale steadily with barefoot.
Weight result shows when a small "H" shows.
Step off the scale and read the result and it will switch off automatically in 50 seconds if there is no action on it.
2. Programming
Press on the remote control to switch it on. "HELO/----" appears. Press and hold for 2 second, then "1-10" appears on the display.
Press or to choose your desired memory and press to confirm.
Press or to choose your weighing unit and press to confirm.
Press or to choose your gender and press to confirm.
Press or to choose your age and press to confirm.
Press or to choose your height and press to confirm.
The programming of personal data is now completed. Your selected memory number will blink on the display. You may continue to enter data for another user or modify data by repeating the steps (2) to (7).
To enter data of other users
3. Weight and Body Fat Measurement
Gently touch the scales with your foot. The LED will switch on and turn green
Press on the remote control to switch it on. "HELO/----" appears, then it changes to "HELO/0.0kg" or "HELO/0.0lb"
Press or to choose your own memory unit and press to confirm.
Your age, height and gender show on the display, then "0.0kg" or"0.0lb" shows on the display. The measurement unit can still be changed by pressing the button .
Step on the scale steadily with barefoot. Weight result shows when a small "H" shows.
Then the body water and fat percentage show alternatively on the display.
Step off the scale and read the result and it will switch off automatically in 50 seconds if there is no action on it.

*****

Manual de instrucciones del WG-2418

Báscula infrarroja de cristal de grasa y agua corporal

Aviso importante:

Se recomienda que los usuarios lean el manual de instrucciones atentamente antes de utilizar la "báscula infrarroja de cristal de grasa y agua corporal" de Tristar por primera vez. Las mujeres embarazadas y las personas con implantes médicos, como los marcapasos, aparatos respiratorios o electrocardiógrafos no deben

usar este producto.

Teclas de función:

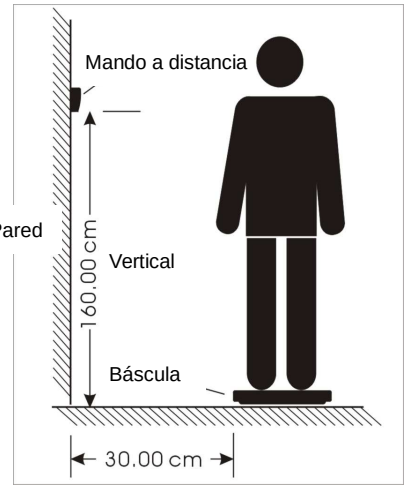
enciende el mando a distancia

cambia las unidades de medida y confirma la inserción de datos

o cambia los datos ascendente o descendentemente

Datos técnicos:

Rango de peso corporal:	2-160kg/ 4.4-352lb en pasos de 0.1kg/0.2lb
Rango de porcentaje de grasa:	5%-40%, en saltos de 0.1%
Rango de porcentaje de agua:	30%-70%, en saltos de 0.1%
Rango de altura:	100 – 240 cm, en saltos de 1cm/
	3’03” – 7’10” en saltos de 1”
Rango de edad:	10 – 99 años, en saltos de 1 año
Posiciones de memoria:	10



Notas:

- La báscula está diseñada para un uso exclusivamente doméstico.
- Debe colocarse la báscula en una superficie llana, sólida y no resbaladiza (evite ponerla sobre una alfombra)
- El mando a distancia debería montarse o pegarse firmemente sobre una superficie vertical directamente encima de la báscula. La posición óptima de la báscula es a 30 cm de distancia de la superficie en la que se encuentre montado o pegado el mando. No debe haber obstáculos entre ambos dispositivos, ya que la señal infrarroja sólo puede transmitirse en línea recta; de otro modo, no se darán resultados. La distancia máxima recomendada entre ambos dispositivos es de 1.6 metros.
- La temperatura óptima de funcionamiento es de 20ºC / +/- 10ºC
- Suba a la báscula cuando la pantalla muestre cero después de encenderse. Asegúrese de que la medición se realice descalzo. En caso contrario o bien no se mostrarán resultados, o bien no serán fiables.
- Como el peso y el porcentaje de grasa corporal pueden variar a lo largo de un día, se recomienda pesarse antes de las comidas para obtener resultados comparables. El mejor momento para hacerlo es a primera hora de la mañana.
- No compare con las medidas tomadas por otra báscula; pueden darse diferencias debidas a las tolerancias de fabricación.

Introducir/cambiar las baterías:

Los compartimientos de baterías de la báscula y el mando a distancia están en la parte trasera en ambos casos. Antes de la primera utilización, abra los compartimientos de baterías tanto en la báscula como en el mando a distancia e introduzca cuatro baterías nuevas “AAA” y dos baterías nuevas “AAA” respectivamente, respetando la polaridad

Cuando los iconos “ ” o “ ” aparezcan en la pantalla, significará que las baterías del mando a distancia o de la báscula están casi agotadas, respectivamente. Cámbielas por otras nuevas. Si los iconos aparecen y no se van de la pantalla, vuelva a introducir las baterías y reinicie la báscula.

Importante:

¡Vaya con cuidado al cambiar las baterías! Tiene que desecharlas de acuerdo con las normas. Deséchelas en un lugar apropiado para asegurar su reciclaje y proteger el medio ambiente.

Utilización de la báscula infrarroja electrónica de grasa y agua corporal

La báscula de grasa y agua corporal tiene dos modos de operación distintos:

- Solo *medición de peso corporal*
- *Medida de peso corporal con análisis de grasa corporal y agua.*

1.Medición de peso corporal:

- Toque suavemente la báscula con el pie. El indicador luminoso rojo de la pantalla se encenderá, y al cabo de aproximadamente 2 segundos se pondrá verde.
- Pulse el botón ⏻ para activar el mando a distancia, y aparecerá “HELO/----“ en la pantalla. Después de aproximadamente 2 segundos, aparecerá en la pantalla o bien “HELO/0.0kg” o “HELO/0.0lb”. La báscula estará lista para usarse.
- Pulse el botón ⏯ una sola vez para cambiar la unidad de medida entre kg (kilogramos), lb. (libras británicas).
- Póngase de pie, descalzo, sobre la báscula y se iniciará la medición.
- Cuando se haya establecido correctamente su peso, se mostrará una pequeña “**H**” en la pantalla.
- Si se queda en la báscula tras la medición, se apagará después de aproximadamente 60 segundos. Cuando baje de la báscula, la lectura volverá a “HELO/0.0kg” o “HELO/0.0lb”, y la báscula estará lista para pesar de nuevo.
- Si se coloca un peso superior a 160kg o 352lbs en la báscula, se mostrará el mensaje “O-Ld” en la pantalla.

2.Programación de los datos personales

- Pulse el botón ⏻ para activar el mando a distancia, y “HELO/----“ aparecerá en la pantalla. Pulse el botón ⏯ y manténgalo durante 3 segundos, y aparecerá “1-10” en la pantalla. Suelte el botón y parpadeará un número de memoria en la pantalla.
- Pulse los botones ▼ o ▲ para seleccionar el espacio de memoria deseado. Por ejemplo, puede querer seleccionar la memoria “1” de su casa y su pareja puede seleccionar el número “2”. Confirme la selección pulsando el botón⏯.

- Pulse los botones ▼ o ▲ para seleccionar la unidad de peso. Puede seleccionar entre "kg", "lb" y "st". Confirme la selección pulsando el botón ▶|◀.
- Pulse los botones ▼ o ▲ para seleccionar su género. El símbolo es el de la mujer y el símbolo es el del hombre. Confirme la selección pulsando el botón ▶|◀.
- Pulse el botón ▼ o ▲ para seleccionar su edad. Confirme la selección pulsando ▶|◀.
- Pulse los botones ▼ o ▲ para seleccionar su altura. Confirme la selección pulsando el botón ▶|◀. Si se seleccionan "kg" como unidad de peso, la altura se mostrará en "cm", mientras que si se seleccionan "lb" la altura aparecerá en "pies y pulgadas".
- Se habrá completado la programación de los datos personales. El número de memoria seleccionado parpadeará en la pantalla. Puede seguir entrando datos para otro usuario o modificar los datos ya entrados repitiendo los pasos (2) a (7).
- De lo contrario, después de que el número de memoria parpadee durante aproximadamente 20 segundos, el mando a distancia se apagará automáticamente, o puede apagarlo pulsando el botón ⏻ después de entrar los datos.

3.Medición del peso corporal con análisis de grasa y agua:

- Toque suavemente la báscula con el pie. Se encenderá el indicador luminoso rojo. Después de aproximadamente 2 segundos, el indicador se volverá verde.
- Pulse el botón ⏻ para encender el mando a distancia, y aparecerá "HELO/----" en la pantalla. Tras aproximadamente dos segundos aparecerá "HELO/0.0kg" o "HELO/0.0lb" en la pantalla. La báscula está lista para usarse.
- Pulse los botones ▼ o ▲ para encontrar su número de memoria y pulse ▶|◀ para confirmar. Su género, edad y altura aparecerán en pantalla. Cuando aparezca "0.0kg" o "0.0lb", la báscula estará lista para el uso. La unidad de peso aún se puede cambiar pulsando el botón ▶|◀.
- Póngase de pie descalzo y quieto sobre la báscula y se iniciará la medición. Cuando se fije con éxito su peso, se mostrará una "*H*" pequeña en la pantalla, y debería parpadear "0000" seguidamente. Tras aproximadamente 2 segundos, su porcentaje de agua y grasa corporal se mostrarán en pantalla. representa el porcentaje de su cuerpo formado por agua y representa el porcentaje de su cuerpo formado por grasa. Baje de la báscula para leer el resultado de la medición.
- Tras mostrar su peso, agua y grasa corporal durante unos segundos, la báscula mostrará "HELO/0.0kg" o "HELO/0.0lb" y volverá automáticamente al modo de medición de peso corporal. La báscula se apagará automáticamente en aproximadamente 50 segundos si no se realiza ninguna acción con ella, aunque puede apagarla pulsando el botón " ⏻ " manualmente.

4.Mantenimiento y cuidados:

- La báscula no debe mojarse nunca.
- Limpie la báscula exclusivamente con un trapo suave y productos de limpieza naturales.
- Las baterías deben sacarse del compartimiento si la báscula no va a ser utilizada durante un largo periodo.
- No golpee la báscula con objetos rígidos y afilados y evite las vibraciones fuertes.
- No intente desmontar o reparar la báscula por sí mismo.

Apéndice:

Es fundamental comprender que la grasa corporal no es dañina, es el exceso de grasa corporal el que causa muchos de los problemas de salud. La grasa sirve para proteger nuestros órganos, guardando vitaminas y energía y regulando nuestra temperatura corporal. Sólo puede comprender su verdadero nivel de forma física conociendo su contenido de grasa corporal. Dependiendo de la edad y el género, se consideran saludables distintos contenidos de grasa corporal. La tabla siguiente está pensada como una referencia de su forma física personal exclusivamente; si tiene cualquier duda, consulte con un médico:

Porcentajes de grasa corporal estándar (solo para referencia)

Edad	Femenino				Masculino			
	Bajo	Normal	Alto	Sobre.	Bajo	Normal	Alto	Sobre.
15 – 39	14 – 21	22 – 27	28 – 32	33 – 40	10 – 18	19 – 24	25 – 30	31 – 40
40 – 55	15 – 22	23 – 28	29 – 33	34 – 40	11 – 19	20 – 25	26 – 31	32 – 40
56 – 70	16 – 23	24 –29	30 – 34	35 – 40	12 – 20	21 – 26	27 – 32	33 – 40

El agua es el segundo nutriente más importante, después del oxígeno, que el cuerpo necesita para funcionar. El agua juega un papel vital en casi todas las funciones del cuerpo. Ayuda a regular la temperatura corporal, transporta nutrientes por todo el cuerpo, hidrata y purifica la piel, mejora el proceso digestivo, elimina desechos, lubrica y amortigua las articulaciones y mucho más… La falta de agua puede producir una concentración y acumulación de toxinas en el fluido corporal. Dependiendo de la edad y el género, se considera saludable un contenido distinto de agua corporal. La tabla siguiente está pensada como una referencia de su forma física personal exclusivamente; si tiene cualquier duda, consulte con un médico:

Porcentaje estándar de agua corporal (sólo como referencia)

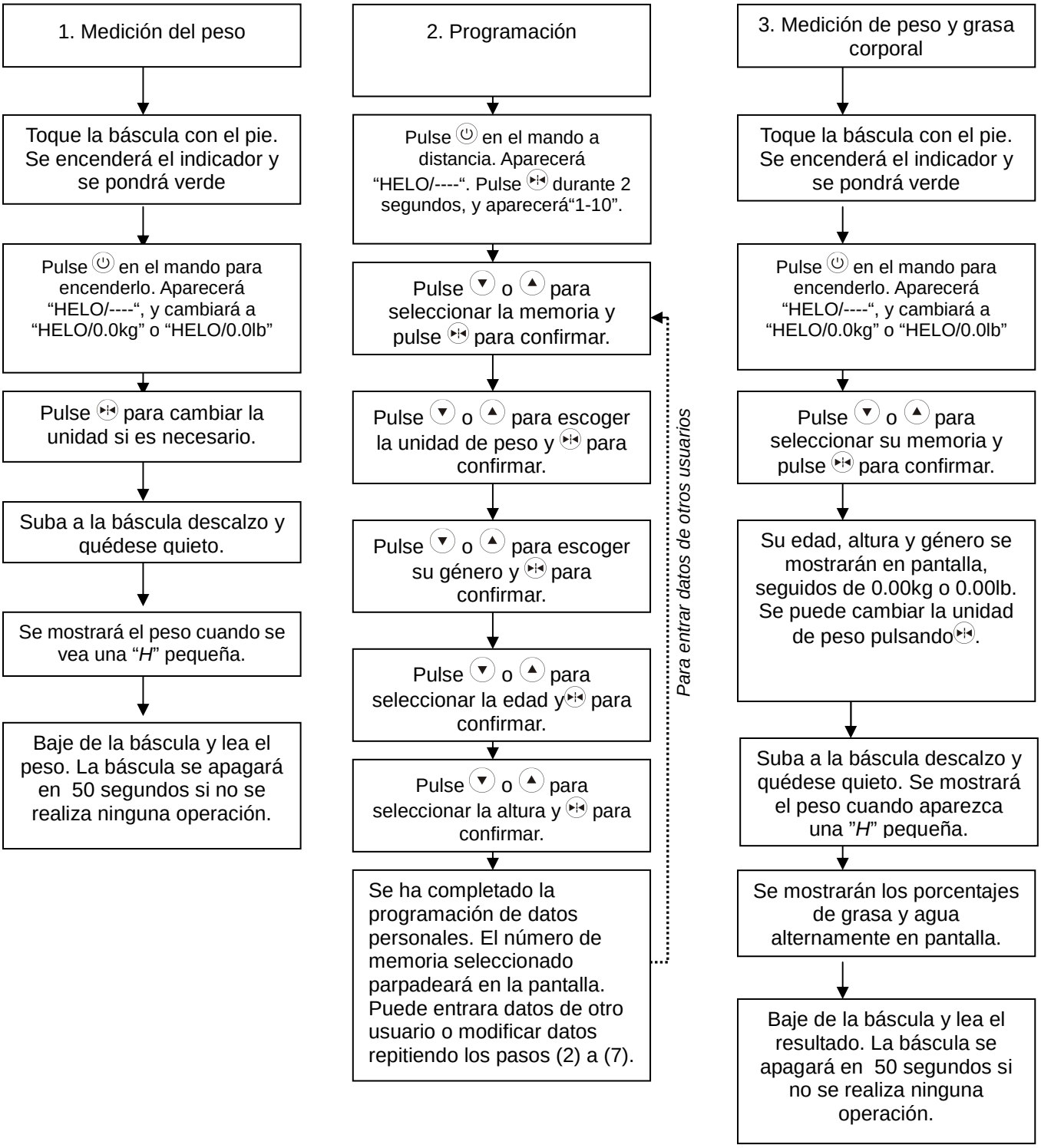
Edad	Femenino	Masculino
15 – 39	52-55	55-60
40 – 70	45-48	50-55

Solución de problemas

Fallos posibles y soluciones:

Indicador	Motivo	Solución
Err	No se puede detectar el porcentaje de grasa o el porcentaje de agua corporal.	Compruebe el contacto del pie y asegúrese de subirse descalzo.
Scale / Remote	Las baterías del mando a distancia / la báscula están gastadas.	Cámbielas por otras nuevas.
0-Ld	Se ha superado la capacidad de carga máxima.	La capacidad de carga máxima es de 160kg o 352lb

Referencia rápida


1. Medición del peso
Toque la báscula con el pie. Se encenderá el indicador y se pondrá verde
Pulse en el mando para encenderlo. Aparecerá "HELO/----", y cambiará a "HELO/0.0kg" o "HELO/0.0lb"
Pulse para cambiar la unidad si es necesario.
Suba a la báscula descalzo y quédese quieto.
Se mostrará el peso cuando se vea una "H" pequeña.
Baje de la báscula y lea el peso. La báscula se apagará en 50 segundos si no se realiza ninguna operación.
2. Programación
Pulse en el mando a distancia. Aparecerá "HELO/----". Pulse durante 2 segundos, y aparecerá"1-10".
Pulse o para seleccionar la memoria y pulse para confirmar.
Pulse o para escoger la unidad de peso y para confirmar.
Pulse o para escoger su género y para confirmar.
Pulse o para seleccionar la edad y para confirmar.
Pulse o para seleccionar la altura y para confirmar.
Se ha completado la programación de datos personales. El número de memoria seleccionado parpadeará en la pantalla. Puede entrara datos de otro usuario o modificar datos repitiendo los pasos (2) a (7).
Para entrar datos de otros usuarios
3. Medición de peso y grasa corporal
Toque la báscula con el pie. Se encenderá el indicador y se pondrá verde
Pulse en el mando para encenderlo. Aparecerá "HELO/----", y cambiará a "HELO/0.0kg" o "HELO/0.0lb"
Pulse o para seleccionar su memoria y pulse para confirmar.
Su edad, altura y género se mostrarán en pantalla, seguidos de 0.00kg o 0.00lb. Se puede cambiar la unidad de peso pulsando.
Suba a la báscula descalzo y quédese quieto. Se mostrará el peso cuando aparezca una "H" pequeña.
Se mostrarán los porcentajes de grasa y agua alternamente en pantalla.
Baje de la báscula y lea el resultado. La báscula se apagará en 50 segundos si no se realiza ninguna operación.

*****

WG-2418 Manual de Instruções

Balança Infrarede Para Medição de Gordura e Taxa de Água

Nota Importante:

*Recomenda-se vigorosamente aos usários a leitura cuidadosa do manual de instruções antes de usar a "*Balança Infrarede Para Medição de Gordura e Taxa de Água*" TRISTAR pela primeira vez. Por favor, esteja atento ao facto de que grávidas e pessoas com problemas cardíacos ou com implantes de dispositívos*

marcapassos no coração, aparelhos de respiração ou eléctro-cardiograficos <u>não devem</u> usar este producto.

Funções das Teclas:

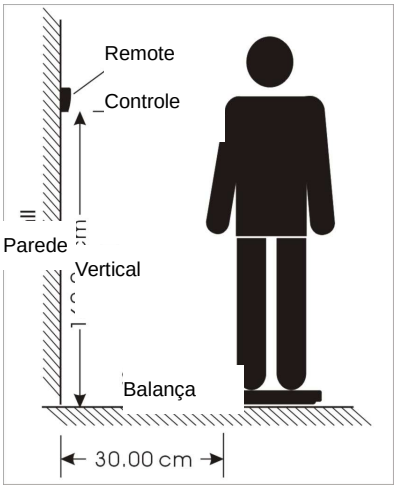
para ligar o aparelho usando o remote controle

para mudar a unidade de medição e confirmar a entrada de dados

ou para mudar a entrada de dados em ordem crescente ou decrescente

Dados Técnicos

Peso do Corpo:	2-160kg/ 4.4-352lb em 0.1kg/0.2lb-passos
Taxa em Percentagem da Gordura no Corpo	5%-40%, em 0.1%
Taxa em Percentagem de Água no Corpo:	30%-70%, em 0.1%
Taxa de Altura:	100 – 240 cm, em 1cm-passos
	3’03” – 7’10” em 1” passos
Taxa de Anos/Idade:	10 – 99 anos, em 1 ano passos
Espaço na Memória:	10



Notas:

- A balanca é explicitamente para uso em casa.
- A balança deve ser posicionada numa superfície sólida, sem pelos e nivelada (evite tapetes).
- O remote controle deve ser fixado numa superfície vertical e directamente acima da balança. A taxa óptima de posicionamento em relação à superfície suporte, deve ser de 30cm ao usar o remote controle. Não deve existir qualquer obstáculo entre o aparelho e o remote controle, porque dificulta a transmissão directa do sinal infrarede, dificultando a operação. A distância maxima entre os dois aparelhos deve ser de 1.6 metros.
- A temperatura optima de operação deve situar-se entre 20℃ / +/- 10℃
- Fique de pés descalços em cima da balança, após ligar o aparelho, estando este em zero. Assegure-se que a medição foi feita com os pés descalços, caso contrário não terás o resultado exposto na écran ou o resultado será incorrecto.
- Assumindo que o peso e a percentagem de gordura podem flutuar diáriamente, recomendamos a medição dos mesmos antes das refeições, por forma a obter resultados dignos de serem comparados. Ao levantar pela manhã, é o momento ideal para a medição do peso.
- Não compare medidas em balanças diferentes, pois podem apresentar dados diferentes devido ao fabrico e a escala adoptada.

Inserir/Mudar as Baterias:

O compartimento de baterias, nas balanças do remote controle estão ambos situados na parte traseira. Antes de usa-los pela primeira vez, abra o compartimento de baterias e insira quatro baterias “AAA” novas numa das balanças e noutra duas baterias “AAA”, seguindo a indicação de polarização. (Nota as baterias devem serem removidas das respectivas embalagens e colocadas no compartimento destinado para o efeito, tal como indicado na caixa).

Ao ver “ ” ou “ ” expostos na écran, significa que as baterias no remote controle ou na balança estão práticamentes a esgotarem. Por favor, substituia tais baterias por outras novas. Se o mesmo símbolo persistir na écran, re-insira as baterias novamente e re-inicie a balança.

Importante:

Atenção ao substituir as baterias, tenha cuidado!!! Depois de substituir as baterias, deposite-as em local próprio para o efeito, tal como mandam os regulamentos. Coloque as baterias esgotadas em local apropriado, por forma a garantir a sua reciclagem e a consequente protecção ambiental.

Uso da Balança Infrarede Para Medição de Gordura e Taxa de Água

A balança infrarede para medição de gordura e taxa de água tem dois modos destintos de funcionamento:

- *Medição somente do peso do corpo*
- *Mediçaõ do peso do corpo incluindo da gordura, água, músculos e analyses de Kcal.*

1.Medição do peso do corpo:

- Pise na balança com os pés descalços e de forma gentíl. A luz vermelha acende-se, apresentando LED. Depois de aproximadamente 2 segundos, a luz LED muda para a côr verde.
- Pressiona o botão ⏻ para ajustar o remote controle, e depois a expressão “HELO/----“ aparecerá na écran de exposição. Depois de aproximadamente 2 segundos, , “HELO/0.0kg” ou “HELO/0.0lb” aparecerá na écran de exposição. A balança está operacional.
- Pressiona o botão ⏯ uma vez somente para mudar a unidade de medida, de entre Kg (kilogramas), lb (Libra Britânica).
- Suba na balança com os pés descalçõs que a medição iniciár-se-á.

- Quando o seu peso for medido, com sucesso, uma pequena letra ‘H’ será exposto na écran.
  - Se permaneceres em cima da balança após medir o peso, ela desligar-se-à automáticamente ao passar aproximadamente 60 segundos. Ao descer da balança, a exposição na écran voltará a ser “HELO/0.0kg” ou “HELO/0.0lb” A balança está operacional para medir o peso novamente.
  - Se o peso em cima da balança ultrapssar 160kg ou 352lbs, “O-Ld” será exposto na écran de exibição.

*2.**Programação de dados pessoais***

- Pressiona o botão⏻ para ajustar o remote controle, depois “HELO/----“ aparece na écran. Pressione o botão ⏯ e aguarde durante 3 segundos, depois “1-10” aparecerá na ecrán. Solte o botão e a écran apresenta os dados.
- Pressiona os botões ▼ ou ▲ para escolher a memória desejada. Por exemple, podes escolher a

memória “1” para os dados familiars enquanto a memória “2”.fica para os amigos. Confirma a sua escolha, pressionando o botão.

- Pressiona os botões ou para escolher a unidade de peso desejada “kg”, “lb” e “st”disponivel para selecção. Confirma a sua escolha, pressionando o botão .
- Pressiona os botões ou para escolher o sexo. O simbolo representa sexo feminine e o simbolo sexo masculino. Confirma a sua escolha, pressionando o botão .
- Pressiona os botões ou para escolher a idade. Confirma a sua escolha, pressionando o botão .
- Pressiona os botões ou para escolher a altura. Confirma a sua escolha, pressionando o botão . Se escolher ‘Kg’ como unidade de medida, o peso será exposto na écran em ‘cm’. Se ‘b’ for escolhido o peso será exposto em “pés e polegadas”.
- A programação de dados pessoais estácompleta. A memória selecionada aparecerá na écran de exposição. Podes continuar a introdução de dados, para outro usuário repetindo os passos desde (2) a (6). Os dados iniciais são, unidade 1; unidade de medida de peso kg; sexo masculino; idade 30 anos; altura 170cm.
- Caso contrário, os números na memória piscarão 5 segundos, e o remote controle desligár-se-à automáticamente, podes também desligar o aparelho manualmente, pressionando o botão depois da entrada de dados.

3.***Medição do peso do corpo, incluindo as análises de gordura e água***

- Pise a balança com os pés descalços. A luz LED acende-se. Depois de aproximadamnte 2 segundos, ela muda para a côr verde.
- Pressiona o botão para ajustar o remote controle, e depois “HELO/----“ aparecerá na écran. Depois de paroximadamente 2 segundos, “HELO/0.0kg” ou “HELO/0.0lb” aparecerão na écran de exposição. A balança está operacional para o uso.
- Pressiona os botões ou para encontrar o número da memória desejada e pressiona para confirmar o seu sexo, idade bem como a altura, que serão expostos na écran de exposição. Ao ver “0.0kg” ou “0.0lb” na écran, significa que a balança está operacional para o uso. A unidade de medida de peso pode ser ajustada pressionando o botão .
- Suba com os pés decalços em cima da balança. Logo a operação iniciar-se-à. Ao detectar a medida do seu peso, com sucesso, um pequeno “H” será exposto na écran, e depois “0000” fica a piscar na écran. Depois de aproximadamente 2 segundos, a percentagem de gordura, água do corpo serão expostos na écran, Water indica a percentagem da água no seu corpo, Fat indicando a percentagem de gordura no corpo. Desça da balança para ver as medidas dos items quantificados.
- Depois de ver o seu peso, a percentagem de água e gordura do seu corpo, durnate alguns segundos, a balança mostrará “HELO/0.0kg”ou”HELO/0.0lb” e muda automáticamente para o modo de med ida do peso do corpo. A balança desligár-se-à automáticamente, ao passar aproximadamente 50 segundos se não houver qualquer operação. Podes também desligá-la pressionando o botão”” manualmente.

4.Cuidados de Manutenção:

- A balança nunca deve ser molhada.

- Somente limpe a balança com um pano suave e produtos de limpeza naturais.
- As baterias devem ser retiradas do compartimento da bateria em caso da balança deixar de ser usada durante um periodo extenso.
- Não alvejar a balança com objectos duros e afiados e evite vibrações fortes.
- Não tentes, desmantelar ou consertar a balança pessoalmente

Apêndice:

É essêncial que entendas que a gordura corporal não é por si só algo prejudícial. O excesso de gordura corporal pode causar muitos dos problemas de saúde. No entanto, as gorduras têm as funções de proteger os nossos órgãos, armazenar vitaminas e energia e regular a temperatura do corpo. Voçé poderá somente compreender o seu nivel de boa forma através do conhecimento do conteúdo da sua gordura corporal. De acordo com a idade e sexo, diferentes quantidades de gordura corporal, permitem obter leituras diferentes em escalas consideradas saudáveis. A figura, abaixo, inicada somente lhe servira´de referência, para obter informações acerca do seu perfil de saúde. Em caso de dúvida, faça o favor de procurar conselho medico.

Critérios de percentagem de gordura corporal (para referência apenas)

Idade	Mulher				Homem			
	Magro	Normal	Alta	Excessivo	Magro	Normal	Alto	Excessivo
15 – 39	14 – 21	22 – 27	28 – 32	33 – 40	10 – 18	19 – 24	25 – 30	31 – 40
40 – 55	15 – 22	23 – 28	29 – 33	34 – 40	11 – 19	20 – 25	26 – 31	32 – 40
56 – 70	16 – 23	24 – 29	30 – 34	35 – 40	12 – 20	21 – 26	27 – 32	33 – 40

A água é o Segundo mais importante nutriente, além do oxigénio que o corpo necessita para funcionar. A água desempenha um papel vital em quase todos orgãos do nosso corpo. Ajuda a regular a temperatura do corpo, a distribuir nutrientes pelo corpo inteiro, a hidratar e purificar a pele, a melhorar o processo digestivo, a eliminar os gastos, a lubrificar e a amortecer as articulações, etc....A carência de água poderá causar uma concentração acumulada de toxinas nos lìquidos do corpo. Dependendo da idade e do sexo, existem diferentes escalas de concentração de água corporal, que são considerados saudáveis. A figura abaixo lheservirá apenas de referência para o seu perfil pessoal de saúde. Em caso de duvida, faça favor de procurar conselho médico:

Percentagem de água corporal (para referência apenas)

Idade	Mulher	Homem
15 – 39	52-55	55-60
40 – 70	45-48	50-55

Solução de Problemas

Possiveis Problemas e suas Soluções:

Indicação	Rasões	Soluções
Err	Não é possivel detectar a quantidade de gordura ou de água no organismo.	Verifique o contacto dos pés com a balança e certifique-se que estás de pés descalços.
/	As bateias no remote controle/Balanças estão esgotadas.	Substitua-as por outras novas.
0-Ld	Ultrapssas a Capacidade maxima de suporte.	Capacidade maxima de suporte é de 160kg ou 352lb.

Rápida Referência

1. Medição de Peso

Pise as balanças de forma gentil com os pés.A luz LED acende-se e depois mudar para côr verde.

Pressiona ⏻ no remote para ajustá-lo em "HELO/----" aparece. depois muda para "HELO/0.0kg" ou "HELO/0.0lb"

Pressiona ⏭ para mudar a unidade de peso se for preciso.

Pise na balança com os pés descalços e de forma estável.

Apresentação dos resultados do peso, ao ver um pequeno "*H*" exposto,.

Desça da balança e leia os resultados. Ela desligár-se-à automàticamente depois de 50 segundos se não houver qualquer operação.

2. Programação Pessoal Data

Pressiona ⏻ no remote controle para ajusta-lo em "HELO/----" aparece. Pressiona ⏭ e segure durante 2 segundos, depois "1-10" aparece na écran.

Pressiona ▼ ou ▲ para escolher a memória desejada e pressiona ⏭ para confirmar

Pressiona ▼ ou ▲ para escolher a memória desejada e pressiona ⏭ para confirmar

Pressiona ▼ ou ▲ para escolher o sexo e e pressiona ⏭ para confirmar.

Pressiona ▼ ou ▲ para escolher os anos e pressiona ⏭ para confirmar.

Pressiona ▼ ou ▲ para escolher a sua altura e pressiona ⏭ para confirmar

A programação dos dados pessoais foi completa. A sua senha de memória será exposta na écran. Podes introduzir novos dados para outro usuário ou modificar os dados préviamente introduzidos, repetindo a operação entre os passos (2) a (7).

Para introduzir os dados de outro usuário

3. Medição de Peso e quantidade de Gordura

Pise nas balanças de forma gentil com os pés. A luz LED acender-se-à e depois mudar para côr verde.

Pressiona ⏻ no remote para ajustá-lo em "HELO/----" aparece e depois muda para "HELO/0.0kg" ou "HELO/0.0lb

Pressiona ▼ ou ▲ para escolher a unidade de memória e pressiona ⏭ para confirmar.

A sua idade, altura e sexo serão expostos, seguidos de,"0.00kg" ou "0.0lb" na écran. A unidade de medida pode ainda ser ajustada pressionando o botão ⏭.

Fique descalço em cima da balança de forma estável.O reultado do peso será exposto ao ver um pequeno "H" na écran.

A percentegem de gordura e água, serão expostos na écran de forma alternada.

Desça da balança e leia os resultados.A balança desligár-se-à automàticamente depois de 50 segundos se não houver qualquer operação.

Aanwijzingen ter bescherming van het milieu

Dit product mag aan het einde van zijn levensduur niet bij het normale huisafval worden gedeponeerd, maar dient bij een speciaal inzamelpunt voor het hergebruik van elektrische en elektronische apparaten te worden aangeboden. Het symbool op artikel, gebruiksaanwijzing en verpakking attendeert u hier op. De gebruikte grondstoffen zijn geschikt voor hergebruik. Met het hergebruik van gebruikte apparaten of grondstoffen levert u een belangrijke bijdrage voor de bescherming van ons milieu. Informeer bij uw lokale overheid naar het bedoelde inzamelpunt.

Renseignements pour la protection de l'environnement

Ce produit ne devrait pas être mis dans les déchets ménager à la fin de son existence mais doit être remis à une point de ralliement pour des produits électroménager et électronique. Ce symbole sur article, mode d'emploi et boite vous indique ce recyclage. Les matières de cet article sont appropriées pour recyclage. Par le recyclage des appareils ou de ses matières premières vous contribuez à la protection de notre environnement.

Renseignez-vous auprès les autorités locales pour cet endroit de rassemblement.

Hinweise zum Umweltschutz

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Guidelines for protection of the environment

This appliance should not be put into the domestic garbage at the end of its useful life, but must be disposed of at a central point for recycling of electric and electronic domestic appliances. This symbol on appliance, instruction manual and packaging puts your attention to this important issue. The materials used in this appliance can be recycled. By recycling used domestic appliances you contribute an important push to the protection of our environment. Ask your local authorities for information regarding the point of recollection..

Indicações para a protecção ambiental

Este produto não pode ser deitado no lixo doméstico normal no final da sua vida útil, tendo de ser colocado num ponto de recolha selectiva para reciclagem de aparelhos eléctricos e electrónicos. O símbolo apresentado no produto, o manual de instruções ou a embalagem avisam sobre esta situação. Os materiais são reutilizáveis de acordo com a sua identificação. Através da reutilização, do aproveitamento de materiais ou de outras formas de aproveitamento de aparelhos antigos, irá contribuir significativamente para proteger o ambiente. Informe-se no seu município para saber qual o ponto de eliminação de resíduos responsável.

Indicaciones para la protección del medio ambiente

Este producto no debe desecharse con la basura normal una vez finalizada su vida útil, sino que debe depositarse en un punto de recogida selectiva para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos, tal como advierte el símbolo que aparece en el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje. Los materiales se pueden reutilizar según su clasificación. Al reutilizar los aparatos antiguos, ya sea de forma material o de cualquier otra forma, contribuye de manera importante a la protección de nuestro medio ambiente. Infórmese en su ayuntamiento sobre los puntos de eliminación de residuos correspondientes.